

<きゅうしょくレシピ>

鶏すき



材料(4人分)

豚もも肉	250g
酒	小さじ1
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
糸こんにゃく	60g
油	小さじ1
さとう	大さじ2
みりん	小さじ1
たまりしょうゆ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、糸こんにゃくは3cm長さに切る。
- ② 糸こんにゃくは切った後、塩もみし、熱湯でゆでて水気を切る。
- ③ 油を熱し、鶏肉に酒をふり入れて炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎと少量の水を加えて、あくをとりながら煮る。
- ⑤ にんじんに火が通ったら、さとうとみりん、たまりしょうゆの半量を入れ、②の糸こんにゃくを加えて煮る。
- ⑥ 残りのたまりしょうゆ、しょうゆで味をととのえて煮る。

✿ポイント✿

鶏もも肉を使ったすき焼きです！たっぷりのたまねぎとたまりしょうゆを使うのがポイントです。たまねぎの甘みと鶏肉のうま味でごはんがすすむメニューです。

